

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

Утверждено  
директор МКОУ СОШ № 1  
\_\_\_\_\_ М.В. Жабина  
Приказ № 50 от 30.08.2024

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.Л. Филатова

Рассмотрено  
на заседании  
педсовета  
протокол № 12  
от 30.08.2024

Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО»  
8 класс

Учитель: Бобков В.В.

Кимовск

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» составлена на основе:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ № 1;
- положения о внеурочной деятельности МКОУ СОШ № 1.

Внеурочная деятельность в области физкультуры один из важных элементов физического развития детей, воспитания навыков здорового образа жизни. Программа рассчитана на обучающихся 8 класса. Срок реализации – 1 года. Количество часов – 34 (один час в неделю)

### **Цель:**

- создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья.

### **Задачи:**

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- освоение техники упражнений ГТО
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одарённых детей.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами**

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Предметные результаты**

Первостепенным результатом реализации программы «ГТО» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

## Содержание программы

### Раздел 1. Теория

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по ГТО. История развития ГТО. Правила выполнения упражнений. Судейство.

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения на гибкость и растяжку (шпагаты, полушпагаты, наклоны вперёд, назад)

**Легкоатлетические упражнения.** Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег спринтерский, кроссовый (30, 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000). Челночный бег.

Прыжки в длину с разбега и с места «согнув ноги», «прогнувшись». Метание малого мяча на дальность с разбега.

**Упражнения лыжной подготовки.** Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажный, одновременным двухшажным).

**Развитие физических качеств.** Физические упражнения и комплексы упражнения, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

### Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	<b>Основы знаний о физической культуре:</b> - правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по ГТО; - история развития ГТО; - правила выполнения упражнений; - судейство.	В процессе занятия.	Слушание объяснения учителя.
2.	<b>Легкоатлетические упражнения:</b> - бег 30, 60, 1000, 1500, 2000, 3000 м; - прыжки в длину с разбега, с места; - метание малого мяча на дальность; - челночный бег 3x10 м.	20 часов	
3.	<b>Гимнастические упражнения:</b> - упражнения на гибкость и растяжку	4 часа	
4.	<b>Лыжная подготовка:</b> - лыжные хода (попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный ход).	5 часов	
5.	<b>Силовая подготовка:</b> - подтягивание на высокой и низкой перекладине; - сгибание разгибание рук в упоре (отжимание); - поднятие туловища из положения лёжа (пресс).	5 часов	